



Træningsprogram Den lårbensamputerede patient



I denne pjece finder du træningsøvelser til dig som er amputeret ved lårbenet.

Har du spørgsmål er du altid velkommen til at kontakte Fysioterapien på telefon 56 51 55 34.

Indhold

Pjecen her giver dig instruktion i øvelser du kan udføre når du er lårbensamputeret. Træning er vigtig for at bevare mobilitet og styrke i den tilbageværende del af det opererede ben. Genoptræningen kan gøre dig i stand til at klare dig selv, hvad enten du skal have en benprotese eller ej. Nogle ønsker ikke protese, og foretrækker at lære at klare sig i kørestol. Det er i tilfælde af begge senarier vigtigt at fastslå, at jo mere aktivt du deltager i din genoptræning, jo bedre bliver resultatet.

Vores anbefaling er at du laver øvelserne fra denne pjece 2-3 gange dagligt.

Du kan altid henvende dig til din fysioterapeut hvis du har spørgsmål til træning og proteseforsyning.

Øvelser

7) Bækkenløft på stabil pude



Lig på ryggen og læg en stabil/fast pude under opererede ben. Bøj det raske ben så foden er i underlaget og træk fra på begge ben så bagdelen løftes fra underlaget.

8) Sideliggende bækkenløft



Lig på siden med det raske ben nederst og opererede ben oppe på en skammel. Pres opererede ben ned imod skamlen således at underkroppen løftes fra underlaget, og du kan mærke at du spænder i musklerne på indersiden af låret i opererede ben.

1) Bøj det korte ben



Lig på ryggen og bøj hoften på den opererede ben så benet bevæges op mod loftet.

2) Lig på maven



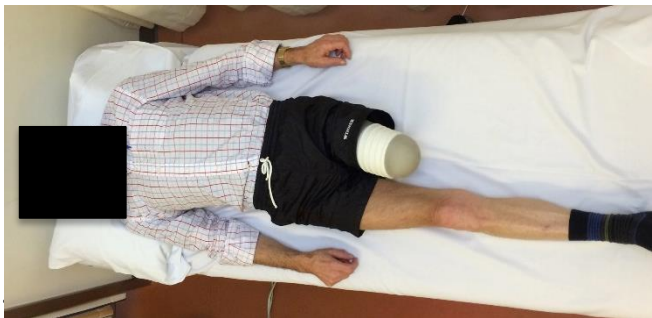
Hoftemusklerne bliver stramme hvis de ikke strækkes ud. Derfor er det vigtigt at strække hoften. Dette gøres ved at ligge og hvile på maven med strakte ben dagligt.

3) Stræk det korte ben i maveliggende



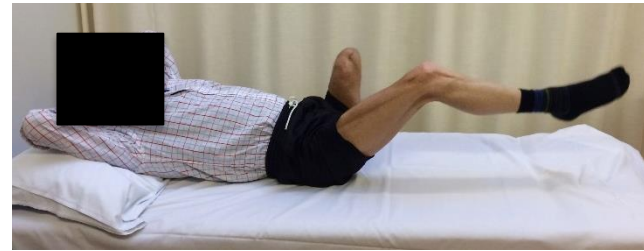
Lig på maven og stræk det opererede ben op mod loftet.
Gentag 10-15 gange.

4) Stræk det korte ben ud til siden



Lig på ryggen og bevæg det opererede ben, først ud til siden og derefter ind mod modsatte ben igen. Gentag øvelsen 10-15 gange.

5) Cykle-øvelse



Lig på ryggen og cykl med begge ben. Lav øvelsen så længe du kan.

6) Bækkenløft på pude



Lig på ryggen med en pude under opererede ben. Pres begge ben ned mod underlaget således at bagdelen løfter sig fra underlaget.